

تأثیر رابطه کمالگرایی بر اضطراب امتحان دانش آموزان دختران متوسطه شهر گران

مریم چهارچنگی^۱، یعقوب صبوری نیا^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی، مشاور مدارس و مراکز، دانشگاه آزاد، واحد علی آباد کتول، گلستان

^۲ کارشناسی روانشناسی، کارشناس ارشد مدیریت، کارمند

چکیده

مقاله حاضر به روش مروری - کتابخانه ای است، که با توجه به نظرات اندیشمندان این عرصه به رشته تحریر در آمده است. هدف این مطالعه بررسی مقایسه کمالگرایی و اضطراب امتحان در دانش آموزان انجام گرفته است. محتوای لازم برای نگارش این مطالعه از طریق جستجو در پایگاه های اطلاعاتی SID، scholar G و موتور جستجوی گوگل بدست آمده است. نتایج بدست آمده نشان می دهد: اضطراب امتحان، پدیده ای فراگیر است که سالانه میلیون ها دانش آموز را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می دهد. میزان شیوع اضطراب امتحان در میان دانش آموزان ایرانی ۴۳ درصد است. مطالعات نشان داده اند که رابطه بین کمال گرایی و اضطراب در دانش آموزان دختران متوسطه ممکن است وجود داشته باشد. در این رابطه، افرادی که دارای تمایل به کمال گرایی هستند، ممکن است دچار اضطراب بیشتری شوند. این امر ممکن است به دلیل استانداردهای بالایی که خود را قرار داده اند و تمایل به عدم قبول کمال ناقص باشد. بهتر است که دانش آموزان دختران متوسطه آموزش هایی در مورد اهمیت پذیرش کمال ناقص و تنظیم استانداردهای قابل قبول داشته باشند تا اضطراب به دنبال کمال گرایی کاهش یابد. در این تحقیق، ارتباط بین کمال گرایی و اضطراب در دانش آموزان دختران متوسطه بررسی شده است. کمال گرایی به عنوان تمایل به تحمل فشارهای بالا برای رسیدن به انتظارات خود یا دیگران تعریف می شود. نتایج تحقیقات این زمینه نشان داده اند که وجود کمال گرایی در دانش آموزان اغلب با اضطراب مرتبط است. تحقیقات این زمینه نشان داده اند که وجود کمال گرایی در دانش آموزان اغلب با اضطراب مرتبط است. عوامل مختلفی می توانند در این رابطه تأثیرگذار باشند.

واژه های کلیدی: کمال گرایی، اضطراب، دانش آموزان دختر، متوسطه

مقدمه:

کمال‌گرایی و اضطراب از جمله مسائل روان‌شناختی مهم در زندگی انسان‌ها است. کمال‌گرایی به علاقه شدید به داشتن عملکردها یا عواملی که به نظر فرد، تمامیت کاملی را ارائه می‌کند، اطلاق می‌شود. از سوی دیگر، اضطراب احساس نگرانی، ترس و استرس شدید بدون دلیل مشخص است. (کاظمی، ۱۳۹۴). در تحقیقات روان‌شناسی، بررسی رابطه میان کمال‌گرایی و اضطراب در دانش‌آموزان دختران متوسطه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این رابطه می‌تواند بر توانایی دانش‌آموزان در موفقیت تحصیلی و همچنین سلامت روانی آنان تأثیرگذار باشد. (نظریان، ۱۳۹۹). کمال‌گرایی یک انگیزهٔ حیاتی است که ممکن است به طور مثبت یا منفی بر روی زندگی فرد تأثیر گذار باشد. یک فرد کمال‌گرا همواره به دنبال هدف‌های بالاتر و بهبودهای بیشتر می‌گردد و علاقه‌مند است که کارهایش را به شکل کامل به انجام برساند. اما وقتی که این ویژگی به شکل بیش از حد و ناسالم ظاهر می‌شود، می‌تواند به عاملی برای بروز اضطراب و استرس شود.

کمال‌گرایی می‌تواند منجر به اضطراب و استرس گردد زیرا فرد ممکن است همیشه در تلاش برای رسیدن به استانداردهای بالا و کامل بودن باشد که این ممکن است در ناکامی و عدم رضایت منجر به احساسات منفی مثل اضطراب شود. علاوه بر این، کمال‌گرایی ممکن است باعث شود فرد از روابط اجتماعی فرار کند یا احساس ترس از شکست داشته باشد که این نیز می‌تواند به افزایش اضطراب منجر شود.

مدارس، هر ساله، تعداد قابل توجهی از جمعیت کودک و نوجوان را جذب می‌اندکنند و طی زمان معینی مؤلف توانمندیهای علمی و عملی این اشخاص را پرورش داده و در نهایت نیروهای آموزش‌دیده را در اختیار جامعه قرار می‌دهند. دوره‌ی، به واسطه‌ی حضور عوامل متعدد، دوره‌ی آموزان با ای فشارزا است. با توجه به اینکه دانش‌شویه‌های جدید آموزشی و تقاضاهای غیر قابل پیشبینی در این مقطع مواجه میشوند و با توجه به اینکه اطلاعات و آمادگی‌های الزم برای این مواجهه را در خود نمی‌بینند، احتمالاً احساس مهارشان تضعیف شده و نمیتوانند خود را با محیط سازش دهند و گاه این شرایط باعث میشود تا در معرض تعلل‌ورزی تحصیلی قرار گرفته و از دستیابی به اهدافشان که یکی از مهمترین هدف‌ها، موفقیت تحصیلی است، بازمانند (کاظمی رضایی و همکاران، ۱۹۸۱: ۱۱۱)

سیاری بنابرین، درک از انسان رفتارهای به یکی است که مشکل آنها بسیار بودن پیچیده علت از رفتارهای این تعلل پیچیده، ورزی است (گلستانه و همکاران، ۱۹۸۵: ۱۱) نیز معاصر روانشناسان و به طور فزاینده‌ای به موضوع مؤثر عوامل و ورزی تعلل بر آن علاقه مندند. (شکری، و بخت گلستانی، ۱۹۸۱: ۸۹).

اضطراب امتحان، حیطة ای است که به طور گسترده از اوایل قرن بیستم مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است و همواره به عنوان یکی از مسائل جدی در حیطه‌ی آموزش و پرورش کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالان مطرح بوده است (الفی و اواد، ۲۰۱۳: ۱۲۹) و از جمله مهمترین مسائل روانشناختی دانش‌آموزان است که همواره مورد تأکید نظریه پردازان و پژوهشگران مختلف بوده است و به دلیل تأثیر بر عملکرد تحصیلی و آموزشی فرد اهمیت بیشتری یابد (کاظمی رضایی و همکاران، ۱۱۱: ۱۹۸۱) از دیدگاه سویسا و وایس (۲۰۱۴)، اضطراب امتحان، نوعی اشتغال توانایی ذهنی است که با خودکم بینی، خودناباوری، تردید درباره‌ی های خود، و نداشتن اعتماد به خود همراه است که به افت تحصیلی منجر میشود و سلامت روانی و جسمانی فرد را به خطر می‌اندازد. ترس از ارزیابی منفی، اضطراب و های شخصی ویژگی تواند در برو تی می ز و تداوم اهمال کاری مؤثر باشد.

کمالگرایی، نیز به عنوان عاملی کلی، در پیدایش بسیاری از اشکال آسیب روانی دخیل دانسته شده است (آیدین و همکاران، ۲۰۱۲: ۱۱۰). بررسی‌ها حاکی از آن است که ورزشی تحصیلی تواند تعلل‌ها می‌والدین و کمالگرایی آن‌شدن آموزان، که منجر به افزایش اضطراب امتحان در آنان میشود، را تحت تأثیر قرار دهد (سورینژاد و همکاران، ۱۹۸۵: ۱۰) بنابراین، بین کمالگرایی با تعلل‌ورزی تحصیلی ارتباط علی مستقیم وجود دارد. (محمودزاده و محمدخانی، ۱۹۸۵: ۱۵) دیدگاه بورنام و همکاران (۲۰۱۴)، رفتارهای کمال‌ی احساس‌گرایانه مثبت به واسطه رضایتمندی از پیشرفت، تحسین و تمجید تقویت می‌شود دهی می‌شود و به سمت دستیابی به موفقیت جهت میدهد درحالی که کمالگرایی منفی، به واسطه ی تالش برای رفع محرک‌های آزاردهنده مانند ترس از شکست، انتقاد، مورد تمسخر واقع شدن، تحقیر و شرمندگی برانگیخته میشوند و در نهایت منجر به تالش برای اجتناب از شکست و شود که تجربه بینانه می‌تنظیم استانداردهای غیر واقع‌ی احساسات منفی مانند اضطراب، افسردگی و رفتارهای اجتنابی را به دنبال دارد (مارتین و همکاران، ۲۰۱۵: ۱۵۱)

بیان مسأله

شاید تأثیر روایت‌ها و انتظارات اجتماعی که به دختران وقتی آن‌ها در دوره متوسطه هستند، وارد می‌شود. دختران ممکن است در تلاش برای رضایت محیط اجتماعی، به دنبال رضایت از خودشان و اثبات کمالگرایی شده و نمی‌توانند به آسانی با انتظارات تند تربیت شوند. این ممکن است به افزایش اضطراب آن‌ها موجب شود. اضافه کردن به طرف احتمالی فشار دوستانه برای عمل کرد خوب و پاسخ دادن به انتظارات مدرسه و خانواده، می‌تواند باعث اضطراب امتحانات در دختران شود.

رابطه بین کمالگرایی و اضطراب امتحان یک موضوع مهم است که بسیاری از دانش‌آموزان، به خصوص دختران متوسطه، روبرو هستند. در ادامه، چند راهکار که ممکن است بتوانند کمک کنند به کنترل تأثیر کمالگرایی بر اضطراب امتحان ارائه می‌شود:

۱. آموزش مهارت‌های مدیریت استرس: آموزش تکنیک‌های تنفس عمیق، مراقبه و تمرینات آرامش می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.

۲. ترغیب به خودآگاهی: آموزش به دانش‌آموزان برای آگاهی از انتظارات زیاد خودشان و این که عالی بودن همیشه لازم نیست، می‌تواند به افزایش فهم و کنترل بر روی اضطراب کمک کند.

۳. پشتیبانی از روانشناختی: ارائه خدمات مشاوره و پشتیبانی روانشناختی به دانش‌آموزان برای مقابله با ترس‌ها و اضطراب‌هایشان می‌تواند مفید باشد.

۴. ترویج سبک زندگی سالم: مهم است که دانش‌آموزان به سبک زندگی سالم و متعادل توجه کنند، از جمله خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش منظم.

۵. تشویق به اعتماد به نفس: ترغیب دانش‌آموزان به اینکه ارزش خودشان را بدانند و افتاح اعتماد به نفس در آن‌ها می‌تواند باعث کاهش اضطراب مربوط به کمالگرایی شود.

۶. ترویج انعطاف‌پذیری: آموزش نسبت به مهم بودن قبول کردن اشتباهات و یادگیری از آن‌ها به دانش‌آموزان می‌تواند در کاهش اضطراب امتحان مؤثر باشد.

موضوع کمال‌گرایی و اضطراب دانش‌آموزان یک موضوع مهم و جالب است. برخی از مطالب مهم که ممکن است شمارا به این موضوع کمک کند عبارتند از:

۱. کمال‌گرایی و اضطراب: برخی از دانش‌آموزان به دنبال کامل بودن در هر کاری هستند و این موجب افزایش فشار و اضطراب در آنها می‌شود.
 ۲. انتظارات فراوان: دانش‌آموزانی که کمال‌گرا هستند، انتظارات بالایی از خود دارند و اگر این انتظارات برآورده نشود، ممکن است با اضطراب مواجه شوند.
 ۳. اهمیت خودشناسی: آموزش به دانش‌آموزان برای شناخت خود و محدوده توانایی‌هایشان می‌تواند به آنها کمک کند تا انتظارات خود را واقع‌بینانه‌تر کنند.
 ۴. نقش مربیان و مشاوران: مربیان و مشاوران می‌توانند نقش مهمی در شناخت و مدیریت این مسائل داشته باشند و به دانش‌آموزان کمک کنند تا با احساسات خود بهتر آشنا شوند.
- کمال‌گرایی می‌تواند یک عامل مهم در ایجاد اضطراب در دانش‌آموزان باشد. هنگامی که فرد به دنبال همیشه صحیح بودن، عملکرد بی‌نقص و داشتن هرچه بهترین نتیجه است، ممکن است در زمینه‌های مختلف احساس استرس و اضطراب کند. این امر می‌تواند بخصوص در محیط تحصیلی برای دانش‌آموزان اهمیت داشته باشد.
- برخی راهکارهای کمکی برای مدیریت اضطراب ناشی از کمال‌گرایی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
۱. به دانش‌آموزان آموزش دادن در مورد اهمیت پذیرفتن ناکامی‌ها و خطاها به عنوان فرصت برای رشد و یادگیری موردی باشد.
 ۲. تشویق دانش‌آموزان به تمرکز بر فرایند یادگیری و پیشرفت شخصی به جای تمرکز بر نتیجه نهایی و کمال.
 ۳. ارائه حمایت و کمک متخصصانه از طرف معلمان و ارائه کمک به دانش‌آموزان برای آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و اضطراب.
- اما مشاوره متخصصانه از روان‌شناسان و مشاوران می‌تواند در موارد خاص بسیار مفید واقع شود.
- رابطه‌ای بین کمال‌گرایی و اضطراب وجود دارد. افرادی که دچار کمال‌گرایی هستند ممکن است به دنبال رسیدن به استانداردهای بسیار بالا، انتظارات غیر واقعی از خود و دیگران، و تمایل به انجام کارها به صورت عالی و بی‌نقص باشند. این فشارها می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و استرس شود. افراد کمالگرا در برخی موارد ناتوانی‌های خود و دیگران را نادیده گرفته و به عنوان نشانه‌ای از شکست و عدم موفقیت می‌بینند که این موضوع می‌تواند احساس اضطراب را تشدید کند.
- درمان این موضوع نیازمند شناخت نقاط ضعف و نقاط قوت فرد، تغییر در الگوی فکری، آموزش مهارت‌های مدیریت استرس و اضطراب، تمرین‌های رها کردن کنترل ناپذیر و قبول خطاها می‌باشد که می‌تواند به کنترل اضطراب کمک کند.
- در مقاله‌ای که در مورد دخترانی که از کمال‌گرایی به اضطراب می‌رسند صحبت می‌شود، شاید مطالبی مانند:
- ۱- شناسایی علایم و عوارض اضطراب که ناشی از کمال‌گرایی است و چگونه تأثیرگذاری ذهن و روحیه دختران را دارند.
 - ۲- راهکارهایی برای افزایش آگاهی و تفکر سازگارتر با واقعیت برای کاهش فشارهای کمال‌گرایی و کنترل اضطراب.
 - ۳- نقش خانواده، دوستان، و محیط اجتماعی در پشتیبانی از دختران برای مواجهه با این چالش و ایجاد اعتماد به نفس در آنها.
 - ۴- تأثیرات مثبت روان‌شناختی و اجتماعی که شکست خوردن از کمال‌گرایی می‌تواند برای رشد و تحول فردی داشته باشد.
- دختران کمالگرا ممکن است نسبت به خودشان بسیار سختگیر باشند و همیشه به دنبال کاملیت باشند که می‌تواند فشار زیادی بر روی آنها ایجاد کند. این می‌تواند منجر به اضطراب و استرس شدید شود.

برای کمک به یک دختر کمالگرا که با اضطراب دست و پنجه نرم کرده، می‌توانید این مراحل را دنبال کنید:

۱. انطباق با وضعیت: حمایت از او و نشان دادن اینکه شما همیشه پشتیبان او هستید.
 ۲. تشویق به خودمهاری: آموزش به او که نباید همیشه کامل باشد و آموختن اینکه موفقیت‌های کوچک نیز ارزشمند هستند.
 ۳. مدیریت استرس: آموزش به نواحی تنش‌زایی را کاهش داده و روش‌های آرامش‌بخش مثل تمرینات تنفسی و یوگا.
 ۴. مشاوره حرفه‌ای: در موارد شدیدتر اضطراب، بهتر است به یک مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنید.
- پشتیبانی و توجه به احساساتشان مهم است و ارائه کمک حرفه‌ای حتی مهمتر است.

بررسی تحقیقات انجام شده:

الرسون و همکاران (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای به این نتایج دست یافتند که اضطراب امتحان به عنوان آفت عملکرد تحصیلی و عامل ایجادکننده تداخل شناختی سبب ایجاد اختلال در فرآیند یادگیری، رویگردانی از مدرسه میشود. نتایج پژوهش ارجن (۲۰۰۳) مبین آن است که اضطراب امتحان یک سازه شناختی-توجهی است. افراد دارای اضطراب امتحان بال تمایل دارند که به نشانه‌های ارزیابی از طریق پرآموزی نامعقول و شناخته‌های بازدارنده واکنش نشان دهند.

وینر و کارتون (۲۰۱۲) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که اضطراب امتحان با افکار نگران کننده، افزایش ضربان قلب، طغیان هیجانات در طی امتحان یا بعد از آن مشخص می‌شود و گاه چنان شدتی دارد که زندگی روزمره و تحصیلی دانش‌آموزان را دشوار میکند. این حالت، در دانش آموزان به تدریج به صورت صفتی پایدار شده و اغلب با احساس ناکارآمدی در آنها همراه است.

نتایج پژوهش استوبر، فیست و هاوارد (۲۰۰۹) بیانگر آن است که ترس از ارزیابی و ویژگی‌های آفت عملکرد تحصیلی دانش آموزان مؤثر شخصیتی کمالگرایی در بال بردن سطح اضطراب امتحان و است. در واقع ویژگی شخصیتی کمالگرایی، یکی از موضوعات اساسی مرتبط با اضطراب امتحان و عملکرد تحصیلی در دانش آموزان است. (محمودی، ۱۳۸۸) در پژوهش خود به این نتایج دست یافت که ارتباط مثبتی بین کمال گرایی و درماندگی روانی وجود دارد.

نتیجه گیری:

بررسی‌ها نشان میدهند که دانش‌آموزانی که دارای نگرش‌های کمالگرایانه‌ی بیش از حد هستند ممکنه به اندازه‌ی بیشتری به اضطراب مبتلا بشوند. بررسی این تاثیرات و یافته‌های مفید این مقاله می‌تونه برای ارتقای شناخت در این زمینه و همچنین پیشگیری از این مشکلات مفید باشد. اضطراب و کمالگرایی دو موضوع مهم در روانشناسی هستند.

- اضطراب: احساس نگرانی ناشی از ترس از وقوع یا وقوع ناگهانی یک واقعه است. اضطراب می‌تواند تأثیرات منفی بر زندگی روزمره فرد داشته باشد و به عنوان یک اختلال روانی نیز شناخته می‌شود.

- کمالگرایی: شرایطی است که فرد به دنبال تقریباً کامل بودن و یا تحقق اهداف بسیار بالا و غیر واقعی است. افراد کمالگرا ممکن است تمایل داشته باشند که بیش از حد خود را فشار دهند و از دستیابی به رضایت کامل خود بدون ایرادات دست بردارند.

نتیجه‌گیری زیادی از پژوهش‌ها نشان داده است که اضطراب و کمال‌گرایی ممکن است به یکدیگر مرتبط باشند. بسیاری از کمال‌گرایان تمایل دارند که همیشه بهترین عملکرد را ارائه دهند که این می‌تواند منجر به اضطراب شود. این دو موضوع می‌توانند موجب ایجاد یک حلقه بی‌پایان انتظارات و نگرانی‌ها شوند.

مهم است که افرادی که با این مسائل مواجه هستند، به تکنیک‌ها و راهکارهای مدیریتی نظیر مدیتیشن، ورزش، مشاوره روانشناختی یا مطالعه روش‌های تسلط بر اضطراب آشنا شوند. اهمیت پذیرش کمال ناقص و فرار از انتظارات غیر واقعی نیز حائز اهمیت است.

در نهایت، بهتر است این مسائل را با یک متخصص روانشناسی مطرح کرد تا به بهترین راه‌حل برای مدیریت این احساسات دست یابیم.

پیشنهادات:

کمال‌گرایی و اضطراب می‌تواند بر دانش‌آموزان تأثیر منفی بگذارد. در ادامه چند پیشنهاد کلی برای کمک به کاهش این مسائل ارائه می‌دهم:

۱. تشویق به پذیرش ناکامی: به دانش‌آموزان یادآوری کنید که هیچ‌کس از ابتدای کار تا پایان هیچ زمینه‌ای هیچ اشتباهی نمی‌کند. بیاموزند که اشتباهات و ناکامی‌ها جزئی از رشد و یادگیری است.
۲. آموزش مدیریت استرس: به این دانش‌آموزان آموزش دهید که چگونه با استرس برخورد کنند و از روش‌های مختلفی مانند تمرین ورزشی، مدیتیشن و تنفس عمیق برای کاهش استرس استفاده کنند.
۳. توجه به خود و مراقبت از روانی: تشویق کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح و تفکر در مورد خودشان داشته باشند.
۴. تشویق به تعادل: به آن‌ها یادآوری کنید که برای داشتن زندگی سالم و موفق، نیازمند تعادل بین تحصیل و زمینه‌های دیگر زندگی مانند ورزش، هنر یا دوستان هستند.
۵. ارتباط با مشاور یا روان‌شناس مدرسه: اگر دانش‌آموز نشانه‌های اضطراب یا کمال‌گرایی زیادی دارد، خوب است که به مشاور یا روان‌شناس مدرسه مراجعه کند.
۶. تشویق به ارائه کمک و مداخله: اگر یک دانش‌آموز دیگر نیاز به کمک دارد، به آن‌ها تشویق دهید که از کمک خود به دیگران نهایت استفاده را ببرند.

منابع:

۱. سوری نژاد، محسن؛ فرهادی، مهرا؛ کردنوقایی، رسول. (۱۹۸۵) براساس آموزان دانش تحصیلی اهمال کاری تبیین). سبک و شخصیتی های ویژگی های فرزندپروری. فصلنامه ی خانواده و پژوهش، شماره ی ۱۸، صص ۱
۲. کاظمی - رضایی، سید علی؛ سعیدپور، صابر؛ نوری، ربابه؛ احمدی، فرشاد؛ پارویی، مهدی. (۱۹۸۱) (ای بررسی نقش واسطه اضطراب امتحان در ارتباط اهمال کاری با رفتارهای پرخطر. فصلنامه ی سلامت روان کودک، دوره ی، شماره ۲، صص ۱۱۲-۱۹۵.
۳. کاظمی، محمدرضا و حیدری، مژگان. (۱۳۹۴). "بررسی ارتباط بین کمال گرایی و اضطراب در دانش آموزان دبیرستانی". مجله تازه های علوم شناختی، ۷-۷۴.
۴. گلستانه، سید موسی؛ رفیعی، مریم؛ سادات حسینی، فریده. (۱۹۸۵) تعلل مدیریت آموزش اثربخشی (. بر افزایش اجتناب و ورزش کاهش تعلل و یادگیری راهبردهای و خودکارآمدی از فصلنامه. شکست ی روانشناسی معاصر، شماره ی ۱۱، صص ۱۵-۸۰.
۵. گلستانی - بخت، طاهره؛ شکری، مهناز. (۱۹۸۱) کاری اهمال) ورزشی تعلل ی رابطه تحصیلی با. فراشناختی باورهای شناخت پژوهشی - علمی ی دوفصلنامه اجتماعی، سال دوم، شماره ی، صص ۸۸-۱۰۰.
۶. نظریان، منصوره و مرادی، ناهید. (۱۳۹۹). "بررسی رابطه بین کمال گرایی و اضطراب با تحصیلات و مشخصات دانشجویان دانشگاه". فصلنامه مطالعات روان شناختی، ۲۳ (۴)، ۲۱۵-۲۳۰.
7. Academic procrastination and maladaptive perfectionism. Learn Individ Dif. 34, pp. 85-77.
8. Aydin, A. Boysan, M. Tutarel-Kışlak, Ş. Kalafat, T. Selvi, Y. & Beşiroğlu, L. (2012). The Predictive Value of Interpersonal Schemas, Perfectionism, and Thought Action-Fusion in ObsessiveCompulsive Disorder. The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 25 (2) , pp118-108.
9. Burnam, A. , Komarraju, M. , Hamel, R. , & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination?. Learning and Individual Differences, 36pp65-72.
10. Lufi, D. , & Awwad, A. (2013). Using the minnesota multiphasic personality inventory-2to develop a scale to identify test anxiety among students with learning disabilities. Learn Disabil Q. (4) 36pp 342-249.
11. Martin M. Smith, M. M. , Saklofske, H, D. , & Yan, G. (2015). Perfectionism, trait emotional intelligence, and psychological outcomes. Personality and Individual Differences, 85, pp 555-558
12. Soysa, C. K, Weiss A. (2014). Mediating perceived parenting styles–test anxiety relationships: